

Penyuluhan Sosial Tentang Kematangan Emosi Di SMKN I Depok Sleman

*Nur Hidayat¹, Nur Anisah², Andri Purwandari³, Murgi Handari⁴, Sunaryo⁵

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Program Pendidikan Profesi Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

^{3,4}Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKES Wira Husada Yogyakarta

⁵Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

e-mail: nurhidayat@yahoo.com

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial, dan emosional. Masa remaja merupakan masa yang paling indah dalam fase kehidupan manusia, karena pada masa remaja, individu akan mulai bergaul dengan banyak orang, membentuk persahabatan dengan teman dan mulai menyukai lawan jenisnya. SMKN I Depok Sleman Yogyakarta posisi geografisnya berdekatan dengan pinggiran kota Yogyakarta, sehingga para siswanya dikawatirkan banyak terpengaruh budaya dan perilaku yang tidak baik oleh lingkungan sekitar. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kematangan emosi siswa-siswi SMK N I Depok. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah power point terkait kematangan emosi. Kegiatan penyuluhan tentang kematangan emosi berjalan dengan baik dan lancar, Siswa yang ikut penyuluhan bisa mengikuti acara bisa menjawab dan menceritakan kembali apa yang disampaikan pemateri tentang Kematangan Emosi.

Kata Kunci : Kematangan emosi, Penyuluhan Sosial

Abstract

Adolescence Is A Transition Period between childhood and adulthood marked by physical, social, and emotional changes. Adolescence is the most beautiful period in the phase of human life, because in adolescence, individuals will begin to socialize with many people, form friendships with friends and begin to like the opposite sex. SMKN I Depok Sleman Yogyakarta is geographically close to the outskirts of Yogyakarta, so its students are worried about being influenced by bad culture and behavior by the surrounding environment. Improving emotional maturity at SMKN I Depok Sleman, Special Region of Yogyakarta is: Improving students' knowledge about emotional maturity in students of SMKN I Depok Sleman Yogyakarta, Emotional maturity of students of SMKN I Depok Sleman Yogyakarta will be better. The method used in this community service is by means of counseling: Increasing emotional maturity at SMKN I Depok Sleman, with power point media. Counseling activities on emotional maturity went well and smoothly, students who participated in the counseling were able to follow the event and answer and retell what the speaker said about Emotional Maturity

Keywords: Emotional maturity, Social Counseling

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Masa remaja berlangsung dari usia 12-22 tahun (Santrock, 2012). Masa remaja merupakan masa yang singkat, dan tergolong masa yang sulit untuk dihadapi. Pada tahap ini, upaya individu untuk mencapai kemandirian dan menemukan identitas menjadi isu yang menonjol, individu mulai menunjukkan eksistensi dalam pergaulan, serta berusaha untuk menunjukkan diri, yang ditampilkan dengan perilaku tidak wajar dan bertentangan dengan norma yang berlaku di lingkungan sosial remaja. Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap perubahan, karena terjadinya ketidakseimbangan dan ketidakstabilan pada emosi dan juga hubungan sosial, pada masa ini individu mulai mencari identitas dirinya dengan pola hubungan sosial yang mulai berubah, remaja juga dihadapkan pada perubahan biologis yang dramatis, pengalaman-pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru. Pikiran remaja juga menjadi lebih logis, abstrak, dan idealis. Remaja juga meluangkan lebih banyak waktu di luar rumah (Santrock, 2012).

Pada masa remaja terjadi perubahan dalam fase hormonal, yang berdampak pada emosi yang labil, yang dapat menyebabkan individu memunculkan perilaku agresif. Faktor pergaulan lingkungan juga dapat membawa pengaruh tentang bagaimana individu mengekspresikan emosinya. Berdasarkan pergaulannya dengan teman sebayanya atau tontonan televisi, film, internet, dan media sosial yang mencontohkan perilaku agresif, dapat memicu agresivitas pada individu itu sendiri. Myers (dalam Amaliasari & Zulfiana, 2019) menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan suatu perilaku yang dimaksudkan untuk mendominasi atau berperilaku secara verbal maupun fisik, dimana bentuk perilaku diarahkan pada tujuan untuk menyakiti atau melukai orang lain. Baron & Byrne (2005) mengungkapkan bahwa perilaku agresif dapat dilakukan secara fisik maupun mental, dengan demikian dapat dilihat dan diamati, karena memiliki bentuk yang jelas, yaitu bentuk fisik pukulan, tendangan, dan verbal (cacian, hujatan, makian).

Faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku agresif pada remaja yaitu faktor internal (dari dalam) maupun faktor eksternal (dari luar). Faktor internal tersebut meliputi: frustrasi, gangguan berfikir dan intelegensi remaja, serta gangguan perasaan/emosional pada remaja sedangkan faktor eksternal meliputi faktor keluarga atau teman sebaya, faktor sekolah dan faktor lingkungan (Kartono dalam Linda Yani & Retnowuni, 2019) Chaplin (dalam Paramitasari & Alfian, 2012) mendefinisikan bahwa kematangan emosi adalah suatu kondisi atau keadaan dalam mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional individu. Individu yang mempunyai emosi matang tidak akan menampilkan pola-pola emosional yang hanya pantas dilakukan oleh anak-anak. Individu yang mempunyai

emosi matang juga dapat melakukan kontrol terhadap emosinya dalam menghadapi situasi. Kematangan emosi diperlukan oleh individu untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Setiap individu memiliki kematangan emosi yang berbedabeda dan belum tentu setiap individu mampu untuk mencapai kematangan emosinya. Perilaku agresif pada remaja juga dipengaruhi oleh kematangan emosi yang dimiliki oleh individu. Kurangnya kematangan emosi yang dimiliki oleh individu dalam mengekspresikan atau mengendalikan emosinya dapat membuat individu menunjukkan perilaku agresif. Perilaku agresif semata-mata tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan ada faktor lainnya yang dapat mempengaruhi perilaku agresif yang terjadi pada remaja. Salah satunya seperti faktor konformitas teman sebaya, hal ini dapat menyebabkan banyak remaja lebih menunjukkan perilaku agresif, yang dimana hal ini dapat menjadi sesuatu yang buruk bagi individu itu sendiri maupun individu lain yang berada di lingkungannya. Konformitas adalah interaksi individu yang cenderung meniru dan menerima perilaku kelompok berupa ide atau aturan yang menunjukkan bagaimana remaja tersebut berperilaku (Baron & Byrne, 2005).

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa tersebut tidak dimiliki oleh remaja dalam menjalin masa pacaran, maupun pertemanan akan menimbulkan masalah-masalah dalam berpacaran seperti, kekerasan dalam berpacaran, berbicara kotor, dan banyak hal-hal lain yang merugikan salah satu pasangan atau teman. Pengabdian pada masyarakat merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang perlu dilakukan oleh dosen di Perguruan Tinggi termasuk STIKES Wira Husada. Kegiatan lain yang termasuk Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah pendidikan dan penelitian.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang kami lakukan adalah berupa penyuluhan tentang Kematangan emosi di SMKN I Depok Sleman Yogyakarta. Sesuai hasil workshop kemitraan yang diadakan oleh Dinkes Kabupaten Sleman, Institusi pendidikan diharapkan ikut membantu penyelesaian masalah di wilayah Kabupaten Sleman. Saat ini STIKES Wira Husada telah menjalin kerjasama dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman dan PEMDA Sleman, maka Civitas Akademika atau Dosen STIKES Wira Husada bisa melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi di wilayah kerja Di wilayah Kabupaten Sleman termasuk di SMKN I Depok Sleman Yogyakarta. SMKN I Depok Sleman Yogyakarta posisi geografisnya berdekatan dengan pinggiran kota Yogyakarta, sehingga para siswanya dikawatirkan banyak terpengaruh budaya dan perilaku yang tidak baik oleh lingkungan sekitar.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK I Depok pada Rabu 15 Januari 2025 dengan cara melakukan penyuluhan dengan menggunakan media power point, serta diakhir pertemuan dilakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan terkait materi penyuluhan yaitu kematangan emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyak faktor yang mempengaruhi kematangan emosi seseorang seperti : usia, sikap dan pola asuh orang tua, komunikasi (interaksi sosial) baik dengan keluarga, teman sebaya, atau lingkungan masyarakat. Berdasarkan beberapa pertanyaan yang kami berikan kepada beberapa siswa SMKN I Depok saat melakukan penyuluhan menyatakan bahwa remaja cenderung mengikuti apa yang dilakukan oleh temannya, agar dirinya dapat diterima sebagai anggota kelompok, sehingga mereka menjadi sulit untuk mengendalikan diri. Remaja memilih untuk menghindari individu yang dibenci, dan membalas perlakuan individu yang menyakiti atau berperilaku kasar terhadap dirinya, serta remaja tidak ragu untuk menyerang individu yang memprovokasinya.

Kematangan emosi merupakan suatu keadaan atau kondisi untuk bisa mencapai tingkat kedewasaan dan perkembangan emosional, dan pribadi yang bersangkutan tidak lagi menunjukkan pola emosi yang tidak pantas untuk ditampilkan saat di masyarakat (Sarwono dalam Asmoro et al., 2018). Individu yang secara emosional telah matang dapat menentukan dengan tepat kapan dan sejauh mana dirinya perlu terlibat dalam suatu masalah sosial serta dapat turut memberikan jalan keluar atau pemecahan yang diperlukan. Davidoff (dalam Asmoro et al., 2018) menerangkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat menggunakan emosinya dengan baik serta dapat menyalurkan emosinya pada hal-hal yang bermanfaat dan bukan menghilangkan emosi yang ada dalam dirinya. Walgito (dalam Fajarini & Khaerani, 2014)

Pada pengabdian masyarakat ini saya mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Kegiatan penyuluhan tentang kematangan emosi berjalan dengan baik dan lancar..
2. Siswa yang ikut penyuluhan bisa mengikuti acara bias menjawab dan menceritakan kembali apa yang disampaikan pameri tentang Kematangan Emosi
3. Kegiatan penyuluhan tentang Kematangan Emosi merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen Prodi Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

PENUTUP

Simpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang kami lakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Informasi yang bermanfaat tentang Kematangan emosi, tersampaikan dengan baik.
2. Informasi tentang karakteristik dan factor factor yang mempengaruhi Kematangan Emosi yang disampaikan kepada siswa SMKN I Depok Sleman Yogyakarta.

3. Kegiatan pengabdian masyarakat di SMKN I Depok Sleman Yogyakarta dapat berjalan dengan baik dan lancar

Saran

Kepada para Remaja SMP/ SMA/SMK perlu diperhatikan dengan baik oleh Guru/ pendamping dan orang tua, agar bias memperbaiki kematangan emosinya

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara Self-Management dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308–320. <https://doi.org/10.22219/cognicia.vol7.no3.308-320>
- Asmoro, A. R., Matulessy, A., & Meiyuntariningsih, T. (2018) Kematangan Emosi, Kontrol Diri, dan Perilaku Agresif Pada Anggota Korps Brigade Mobil Dalam Menangani Huru Hara. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 9(1), 39–48. <https://doi.org/10.26740/jptt.v9n1.p39-48>
- Baron, Robert. A., Byrne, Donn. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 22– 29. <https://media.neliti.com/media/publications/126264-ID-kelekatan-amanreligiusitas-dan-kematang.pdf>
- Linda Yani, A., & Retnowuni, A. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif pada Remaja yang Tinggal di Pesantren. *Journal of Holistic Nursing Science*, 6(1), 36–43. <https://doi.org/10.3160>
- Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(02), 1–7. <http://www.journal.unair.ac.id/filerPD>
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa-Hidup. Edisi Ketigabelas. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga